



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Honig-Pinienkernbrötchen

- 2 EL Honig
- 1 TL GEFRO Kräuterwürze
- 250 g Buttermilch
- 250 g Roggenmehl
- 120 g feine Haferflocken
- 100 g gemahlene Mandeln
- 40 g Pinienkerne
- 1 Würfel Hefe
- 0,5 TL Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Honig-Pinienkernbrötchen

Rezept für 12 Personen

Zubereitung ca. 120 Minuten

Nährwerte pro Portion:

7,5 g Fett 24,5 g Kohlenhydrate 6,4 g Eiweiß 9,2 g Ballaststoffe
194 kcal Brennwert

1 Teig vorbereiten:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. 250 g Buttermilch mit 2 EL Honig bei geringer Temperatur leicht erwärmen. 1 Würfel Hefe in der warmen Honig-Buttermilch auflösen.

2 Trockene Zutaten mischen:

40 g Pinienkerne grob hacken und in eine große Schüssel geben. Mit ½ TL Salz, 1 TL GEFRO Kräuterwürze, 120 g feinen Haferflocken, 100 g gemahlene Mandeln und 250 g Roggenmehl vermischen.

3 Teig kneten:

Die Buttermilch-Hefemischung zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig etwa 10 Minuten kräftig durchkneten, dann zurück in die Schüssel legen, abdecken und an einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.

4 Brötchen formen:

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig in 12 gleichgroße Stücke teilen und zu runden Brötchen formen. Die Brötchen auf das Blech setzen und nochmals 15 Minuten ruhen lassen.

5 Backen:

Die Brötchen kreuzförmig etwa 0,5 cm tief einschneiden. Eine Metallschüssel mit etwas Wasser auf den Boden des Ofens stellen (für eine schöne Kruste). Das Backblech in den Ofen schieben und die Brötchen ca. 30 Minuten backen.

Tipps & Varianten: Variante: Für eine nussigere Note können die Pinienkerne durch Walnüsse oder Haselnüsse ersetzt werden. Nicht vergessen: Die Brötchen lassen sich wunderbar einfrieren - einfach kurz aufbacken und sie schmecken wie frisch gebacken!